

مقدمه

برای این که ورزش کردن مفید واقع شود، باید آن را به طور منظم و یکنواخت انجام داد. نوع و مقدار فعالیتی که شما می‌توانید با سبک زندگی‌تان بیامیزید، بستگی به زمانی دارد که شما برای ورزش کردن در اختیار دارید. بهترین شکل ورزش، ورزشی است که شما از انجام آن لذت می‌برید و می‌توانید آن را در زندگی روزمره‌تان بگنجانید. شما باید با توجه به سن، وضعیت سلامت و سبک زندگی خود ورزش کنید.

شروع ورزش

اگر خانه‌دار هستید، قدم به قدم میزان فعالیت خود را در هر روز افزایش دهید. برای مثال، سعی کنید به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها برای بالا رفتن استفاده کنید. اگر فعالیت جسمی کمی دارید، درباره یک برنامه ورزشی منظم، مانند شنا کردن، پیاده‌روی سریع یا دویدن فکر کنید. مطمئن شوید که برنامه ورزشی، بخشی

توصیه‌هایی در مورد سطوح ورزش

مطالعات اخیر نشان داده است، حتی ورزش کردن آهسته و نرم دارای تأثیرات مثبت و قابل اندازه‌گیری روی طول عمر افراد است. در نتیجه، هر فردی باید زندگی فعال را در پیش گیرد. در صورتی که در طول زندگی از فعالیت متوسطی برخوردار هستید، در هر ورزش برای شما توصیه‌ها و رهنمودهایی در مورد مقدار، نوع و تعداد تمرینات، برای به دست آوردن حداکثر فایده و حفظ سلامت عمومی وجود دارد. عمده‌ترین توصیه آن است که

اگر خانه‌دار هستید، قدم به قدم میزان فعالیت خود را در هر روز افزایش دهید. برای مثال، سعی کنید به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها برای بالا رفتن استفاده کنید. اگر فعالیت جسمی کمی دارید، درباره یک برنامه ورزشی منظم، مانند شنا کردن، پیاده‌روی سریع یا دویدن فکر کنید. مطمئن شوید که برنامه ورزشی، بخشی



روشگاه علوم انسانی مطالعات فرهنگی

تحت نظر جامعه علوم انسانی

چه شرایطی ورزش کردن مفید و مؤثر واقع می‌شود؟



نویسندگان:
دیوید گلدمن
دیوید هولیز
ترجمه:
فهیمة معافی



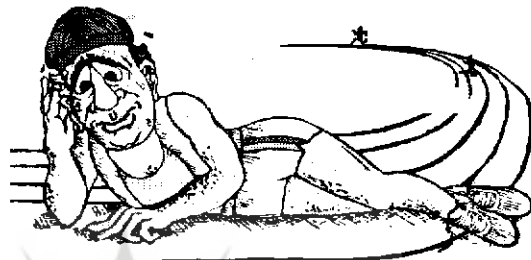
شماره

شماره ۸۳ زمستان ۸۳

از یک واقعیت است. ورزش کردن را به آرامی شروع کنید و اصول ایمنی را برای حفاظت از خود در برابر صدمات یاد بگیرید. زمانی که آثار مثبت ورزش کردن را روی جسم و روح خود تجربه کردید، ممکن است به ورزش کردن و ادامه آن تشویق شوید. هنگامی که یک برنامه ورزشی را با دوستان شروع می کنید، ممکن است باعث تحریک همدیگر به ورزش کردن شوید.

مشورت با پزشک

در صورتی که تابه حال ورزش نکرده اید یا فکر می کنید، ممکن است خطری در نتیجه ورزش کردن متوجه شما شود،



پزشک ممکن است نوع خاصی از ورزش را به شما توصیه کند که متناسب با وضعیت شما باشد

باید قبل از ورزش کردن با پزشک مشورت کنید. اگر بیماری مزمن عروق کرونر قلب، دیابت وابسته به انسولین (نوع یک) یا دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، نارسایی کلیه، آسم، وزن زیاد و سن بیش تر از ۳۵ سال دارید و تا به حال برای چند سال پشت سرهم ورزش نکرده اید، لازم است حتماً قبل از شروع یک برنامه ورزشی منظم، با پزشکان متخصص در هر کدام از بیماری ها مشورت کنید.

پزشک ممکن است، نوع خاصی از ورزش را به شما توصیه کند که متناسب با وضعیت شما باشد. برای مثال، در صورتی که وزن فرد بالا و تاکنون نیز ورزش نکرده است، امکان دارد پزشک، پیشنهاد ورزش ملایمی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری را بدهد و فرد نیز، باید از وارد آوردن فشار بسیار زیاد به قلب، صدمه به زانوها، پاهای و قوزک پاهای خودداری کند. در صورتی که شما مبتلا به آسم هستید، پزشک ممکن است به شما توصیه شما را کند. از طرف دیگر، باید حتماً داروهای مورد نیاز خود را به طور منظم مصرف کنید و با توجه به توصیه پزشکان، از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید.

بررسی آمادگی جسمانی

به طور کلی، آمادگی جسمانی ترکیبی از سه عامل، قدرت بدنی، انعطاف پذیری و قدرت عضلانی است. برای بهتر کردن آمادگی جسمی، به اجرای منظم ورزش هایی نیاز دارید که در آنها، ریه ها و قلب و ادا به کار کردن شوند (نیروی بدنی)، حرکت مفاصل بهبود (انعطاف پذیری) و قدرت عضلات بدن افزایش یابد (قدرت عضلانی). لازم است که قبل از شروع ورزش های منظم، آمادگی جسمانی خود را تخمین بزنید. درباره فعالیت هایی که در

آمادگی جسمانی شما در چه حدی است

زمانی که سعی دارید مقدار ورزش هر روز خود را بررسی کنید، مهم است تا آن جا که امکان دارد، با خود صادق باشید. با پر کردن پرسشنامه زیر می توانید، مشخص کنید که آیا نیاز به افزایش فعالیت ورزشی خود به طور منظم دارید یا خیر؟

<p>۲. زمانی که حق انتخاب دارید، ترجیح می دهید برای بالا رفتن، از پله ها استفاده کنید یا آسانسور؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>	<p>۱. آیا می توانید از دو یا چند پلکان بدون احساس تنگی نفس، احساس سنگینی یا خستگی در پاهایتان، بالا روید؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
<p>۴. آیا ترجیح می دهید، ۱۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید یا رانندگی کنید؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>	<p>۳. آیا در پایان فعالیت روزانه، انرژی فراوانی برای لذت بردن از اوقات فراغت دارید؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
<p>۶. در صورتی که به طور منظم ورزش می کنید، آیا هنگام ورزش های متوسط سه بار در هفته، بدن شما عرق می کند، در واقع حداقل به مدت ۱۵ دقیقه یا بیش تر، به سختی نفس می کشید؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>	<p>۵. آیا در طول یک ورزش سبک یا متوسط مانند راه رفتن سریع، می توانید با دیگری صحبت کنید؟</p> <p>بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>

تجزیه و تحلیل پاسخ ها

در صورتی که به تمام سؤالات بالا پاسخ بلی داده باشید، به طور منطقی شما دارای آمادگی جسمانی هستید و ورزش کردن شما در سطحی است که برای سلامتی شما مفید است. در صورتی که به یک یا چند سؤال، پاسخ خیر داده باشید، باید زندگی روزانه خود را با ورزش های بدنی بیش تری ترکیب کنید و بعد از مشاوره با پزشک، برنامه منظم ورزشی را طراحی کنید.



شما باید
ورزشی را
انتخاب کنید که
باعث تعادل
نیروی بدنی،
انعطاف پذیری و
تقویت قدرت
عضلانی شود و
در تمام طول
سال، آن
ورزش را انجام
دهید

یک روز عادی یا یک هفته انجام می دهید، فکر کنید. شاید تعجب کنید، وقتی در می یابید که بخشی از ورزش ها را در بیش تر روزها انجام می دهید، مانند بازی کردن با بچه ها یا پیاده رفتن به سرکار. نبض شما در زمان استراحت، مشخص کننده آمادگی عمومی سیستم قلب و عروق شماست. یک نبض آرام مشخص می کند، قلب آماده است. اگر ورزش کردن منظم را قطع کنید، سطحی از آمادگی را که قبلاً به دست آورده بودید، از دست خواهید داد. با وجود این می توانید، آمادگی تان را با شروع یک برنامه ورزشی مناسب به دست آورید.

انتخاب درست یک ورزش

اجرای انواع ورزش ها، به سن، روش زندگی و آمادگی جسمانی بستگی دارد. ورزش ها و فعالیت های فرد، جنبه های متفاوتی از آمادگی جسمانی را بهبود می بخشند. شما باید ورزشی را انتخاب کنید که باعث تعادل نیروی بدنی، انعطاف پذیری و تقویت قدرت عضلانی شود و در تمام طول سال، آن ورزش را انجام دهید. هدف خود را از ورزش مشخص کنید و ورزشی را انتخاب کنید که به شما در رسیدن به آن هدف کمک کند.

انتخاب هایی برای آمادگی جسمانی

ورزش های متعدد و مفید، دامنه قابلیت های متفاوت آمادگی جسمانی (قدرت بدنی، انعطاف پذیری، قدرت عضلانی) را وسیع تر یا محدودتر می کنند. بعضی از ورزش ها را انتخاب کنید مانند شنا کردن که تمام جنبه های آمادگی جسمانی را در بر دارند. با مطالعه جدول ۱ می توانید، بهترین فعالیتی را که باعث بهبود قابلیت خاصی از آمادگی جسمانی شما می شود، انتخاب کنید.

حداکثر دستیابی به آمادگی جسمانی از طریق یک برنامه ورزشی

در صورتی که هدف شما از ورزش منظم، رسیدن به یک سطح مطلوب از آمادگی جسمانی است، بدن شما باید با تعداد ضربان قلب هدف آن ورزش هماهنگ باشد. توصیه می شود، در فواصل منظم مثلاً ماهی یک بار، پیشرفت های خود را ثبت و بررسی کنید. این کار باعث تشویق شما به ادامه برنامه ورزشی می شود. زمانی که آمادگی جسمانی شما به تدریج بهبود می یابد، می توانید خط سیر آمادگی جسمانی را با محاسبه فاصله زمانی بین تعداد نبض کاروتید، بعد از اتمام ورزش و برگشت تعداد نبض به حالت زمان استراحت دنبال کنید. زمانی که نبض شما در فاصله زمانی کوتاه تری،

در مقایسه با قبل به تعداد آن در زمان استراحت برمی گردد، بدن شما آمادگی بیش تری را پیدا کرده است.



شماره

زمستان ۸۳

فایده های آمادگی جسمانی حاصل از فعالیت های گوناگون			فعالیت
قدرت عضلانی	انعطاف پذیری	نیروی بدنی	
**	***	****	آبوییک (هواری)
**	***	****	بسکتبال
***	**	****	دوچرخه سواری سریع
***	*	***	بالا رفتن از پله ها
*	**	*	بازی گلف
**	*	***	راه رفتن به قصد تفریح یا ورزش
**	**	****	دو آهسته
****	****	****	شنا کردن
**	***	**	بازی تنیس
*	*	**	پیاده روی سریع
*	****	*	یوگا

راهنما

استفاده از جدول: فعالیت های بالا، مطابق با فایده ها در جنبه های آمادگی جسمانی درجه بندی شده اند. با مقایسه فایده هر کدام از این فعالیت ها، می توانید برنامه ورزشی متناسب با آمادگی جسمانی مورد نیازتان را طراحی کنید.

تأثیر کم *

تأثیر بسیار خوب ***

تأثیر خوب **

تأثیر عالی ****



محاسبه تعداد نبض کاروتید بعد از اتمام ورزش

تعداد ضربان قلب را برای مدت ۱۰ ثانیه بعد از ورزش کردن بشمارید. نتیجه حاصله را در عدد شش ضرب کنید. عدد حاصله، برابر با تعداد نبض در یک دقیقه است. به گرفتن نبض خود در هر دقیقه ادامه دهید تا هنگامی که تعداد ضربان نبض برابر با تعداد آن در زمان استراحت شود.

محاسبه زمان برگشت نبض افزایش یافته به تعداد آن در زمان استراحت، بعد از اتمام ورزش

در زمان استراحت، تعداد طبیعی نبض بین ۶۰ تا ۱۰۰ است. زمانی که شروع به ورزش می کنیم، تعداد نبض افزایش می یابد و بعد از اتمام ورزش، تعداد آن بعد از گذشت مدت زمانی به سطح اولیه اش برمی گردد. زمانی که آمادگی جسمانی شما افزایش می یابد، فاصله زمانی برگشت نبض به سطح اولیه اش، در مقایسه با قبل کاهش می یابد.

شما می توانید تعداد ضربان قلب خود را
با کنترل آن هنگام ورزش کردن به دست
آورید

ضربان قلب هدف

برای محاسبه ضربان قلب
هدف، ابتدا حداکثر تعداد ضربان
قلب خود را با استفاده از فرمول
زیر حساب کنید:

سن - ۲۲۰ = حداکثر تعداد

ضربان قلب

اگر تعداد ضربان قلب
هدف شما در محدوده
۶۰ تا ۸۰ درصدی

حداکثر تعداد ضربان

قلب قرار دارد، باید از فرمول زیر استفاده کنید:

$60\% \times \text{حداکثر تعداد ضربان قلب} = \text{تعداد ضربان}$

قلب هدف

شما می توانید تعداد ضربان قلب خود را با
کنترل آن در هنگام ورزش کردن به دست آورید. برای
انجام این کار، استفاده از یک دستگاه مانیتورینگ که روی
بدن نصب می شود، آسان تر است. در آغاز ممکن است
ورزش کردن با این تعداد ضربان قلب مشکل باشد، اما
زمانی که آمادگی جسمانی شما بیش تر می شود، انجام آن
آسان تر خواهد بود.

طراحی یک برنامه ورزشی

افزایش دهید، به طوری که به
تعداد ضربان قلب هدف مورد نظر
برسید. حداکثر فایده حاصل از
ورزش، زمانی به دست می آید که
برای حداقل ۳۰ دقیقه با همان تعداد
ضربان قلب هدف ورزش
کنید.

زمانی که قصد دارید مقدار ورزش خود را افزایش دهید،
باید آن را به تدریج انجام دهید. در ابتدا، باید تعداد دفعات
ورزش کردن در هر هفته را افزایش دهید. وقتی تعداد دفعات
ورزش کردن را زیاد می کنید، درباره مسائلی چون مدت
زمان ورزش یا شدت انجام آن، نگران نشوید. پس از
افزایش تعداد دفعات ورزش، روی افزایش طول زمان
ورزش متمرکز شوید. در نهایت، شدت ورزش کردن را

منبع.....

1. David R. Goldman and
David. A. Horowitz.
Complete home medicine
guide, Regular exercise.
New York. 2000:57-59.

